Mano **nėštumo** pasas

iki

MAMA Academy

Labdara „Saugesnis nėštumas“.

Nešiotis su savimi, kad ir kur eičiau

Mano vietinio priežiūros paslaugų teikėjo informacija:

Mano idealūs gimdymo pasirinkimai:

Padėti būsimiems tėvams ir jų kūdikiams užtikrinant pagrindinė informacija apie nėštumą visada yra po ranka.

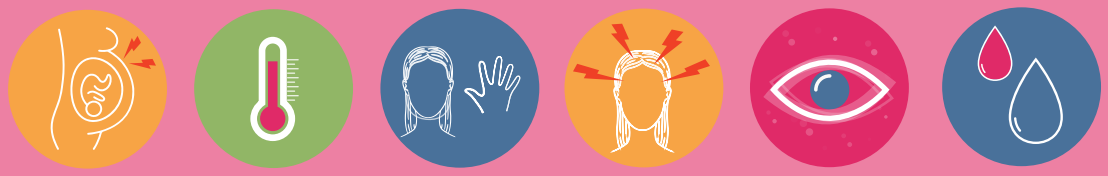
Registruotas labdaros numeris 1153325

Prašau perdirbti mane, nes esu 100% perdirbamas

Paskambinkite į gimdymo skyrių...

Iš karto, jei turite:

- pastebėjote, kad kūdikio judesiai sulėtėja arba sustoja.
- bet koks kraujavimas arba skysčio nutekėjimas (skaidrus arba bet kokios spalvos).
- aukšta temperatūra.
- akivaizdus rankų, veido ar viršutinės kūno dalies patinimas.
- nuolatinis galvos skausmas.
- regėjimo sutrikimai (neryškumas, mirksinčios šviesos ar dėmės, sunku fokusuoti).
- stiprus skausmas tiesiai po šonkauliais pilvo viduryje.



Per 24 valandas, jei turite:

- niežulys (rankų/kojų ar bet kur kitur).
- nenormalios išskyros.
- skausmas aplink makštį.

Pasitikėk savo instinktais...

✓ Būkite tikri ir praneškite apie savo susirūpinimą.

Nepasitikėkite namų dopleriais, rankiniais monitoriais ar telefono programėlėmis, kad patikrintumėte kūdikio savijautą. Jie nesuteikia tikrojo jūsų kūdikio sveikatos vaizdo.

Gimdymo skyrius

Galima:
24 valandos
365 dienos

Jei abejojate, patikrinkite!

Jei nerimaujate dėl kurio nors savo priežiūros aspekto, paprašykite pasikalbėti su savo akušerijos vadovu.

Skirtingiems formatams

Pažymėkite @mamaacademy socialiniuose tinkluose, jei nėštumo pasas padėjo jums ar jūsų kūdikiui!

Norėtume pasidalinti jūsų istorija!

Arba el. paštu: **contact@mamaacademy.org.uk**

© 2022 MAMA Academy, The Safer Pregnancy Charity

Stebėkite kūdikio judesius...

Nuo 16–24 savaičių turėtumėte jausti, kaip jūsų kūdikio judesiai sustiprėja iki 32 savaičių. Tada judesiai išlieka maždaug tokie patys, kol gims jūsų kūdikis. Dėl sumažėjusio kūdikio judesių nereikėtų nerimauti, tačiau jei kūdikio judesiai žymiai sumažės arba sustoja, nedelsdami kreipkitės į gimdymo skyrių.

Nėštumo pabaigoje ar gimdymo metu kūdikiai neturėtų mažiau judėti.

Jei manote, kad jūsų kūdikio judesiai sumažėjo, nedelsdami kreipkitės į akušerę arba gimdymo skyrių, nesvarbu, kiek kartų tai nutiktų. **Turėtų būti paprašyta atvykti į įvertinimą.**

!

Pasirūpink savimi...

- eiti į visus gimdymo susitikimus.
- pasiskiepyti nuo kokliušo, gripo ir Covid-19 (visi yra nemokami).
- nusiplaukite rankas prieš ir po valgio.
- vengti žmonių, sergančių tokiomis infekcijomis kaip vėjaraupiai ir trenktų skruostų sindromas.
- nustoti gerti alkoholį ir kofeiną.
- mesti rūkyti.
- išlikti aktyviems.

Paklausk savo akušerės...

- kaip galiu sveikai maitintis ir gerti bei išlikti aktyviam? (Valgyk tik tau, o ne dviem)
- ką galiu padaryti, kad sumažinčiau komplikacijų tikimybę?
- ar galime aptarti mano gimdymo pasirinkimą?
- kokia informacija yra apie mano kūdikio maitinimą?

Rūkymas padidina negyvagimio / per-sileidimo / SIDS / priešlaikinio gimdymo riziką...

- Nėštumas be dūmų yra geriausia sveika jūsų kūdikio pradžia.
- kiekvieną kartą, kai rūkote, jūsų kūdikiui patenka nuodingas anglies monoksi-das, dėl kurio sumažėja jo deguonis ir pradeda veikti greičiau kūdikio širdis.
- 3 kartus didesnė tikimybė mesti rūkyti naudodamiesi nemokama, vietine ir nesmerkiančia pagalba, nei eidami vieni.

Išsamesnės informacijos teiraukitės savo akušerės.

Maisto produktai, kurių reikia vengti, yra...

- ✗ minkšti pelėsiniai ir minkšti pelėsiniai sūriai.
- ✗ žali/nepakepti vėžiagyviai ir mėsa.
- ✗ kiaušiniai, kurie nėra pažymėti „British Lion Quality“ ženklu.
- ✗ Vitamino A papildai pvz. žuvų kepenų aliejus.
- ✗ kepenys ir produktai, kurių sudėtyje yra kepenų, pavyzdžiui, paštetas.
- ✗ žali vaisiai ir daržovės, kurie nebuvo nuplauti.

Mano ligoninės numeris:

Mano vardas:

Mano pagrindinė kalba:

Artimiausias giminės vardas:

Artimiausių giminaičių telefono numeriai:

Mobilusis:

Darbas:

Namai:

Mano numatomas terminas:

Mano alergijos:

Mano skiepų datos:

Gripas:

Kokliušas:

Covid 1:

Covid 2:

Covid stiprintuvas:

Mano kraujo grupė / HB serologija:

Mano ligos istorija:

Mano akušerijos istorija:

Mano lipdukas:

Įdėkite savo asmeninį nėštumo lipduką čia (jei taikoma)

JŪSŲ PASŲ KAPŠELĖLIS:

Laikykite savo nuotraukas ir kitus svarbius dokumentus viduje

Visit our website and social media:

/mamaacademy

@mamaacademy

@mamaacademy

www.mamaacademy.org.uk

This digital translation is sponsored by:

LOVE YOU TO elsie's moon ... & BACK

Būkite įgalioti

Jūsų psichinė sveikata ir gerovė...

Kūdikio gimimas yra didelis gyvenimo įvykis, todėl natūralu patirti įvairių emocijų ir reakcijų
nėštumo metu ir po jo. Bet jei jie pradeda daryti didelę įtaką jūsų gyvenimui, galite susidurti su psichinės sveikatos sunkumais.

Maždaug viena iš ¬5 moterų nėštumo metu arba per metus patirs psichikos sveikatos problemų
po gimdymo. Tai gali būti nauja psichikos sveikatos problema arba kitas psichikos sveikatos problemos, kurią patyrėte anksčiau, epizodas. Tai žinomos kaip perinatalinės psichikos sveikatos problemos.

Svarbu paprašyti pagalbos ar paramos, jei jos reikia. Tikėtina, kad daugelis naujų tėvų jaučiasi taip pat.

Miegokite ant šono...

- trečiąjį trimestrą rekomenduojama eiti miegoti ant šono.
- nesijaudinkite, jei pabundate ant nugaros. Tiesiog atsisėskite ant savo pusės.

Tyrimai rodo, kad tai yra saugiau jūsų kūdikiui.

Venkite infekcijos...

- reguliariai ir kruopščiai plauti rankas.
- nedėkite panaudotų manekenų į burną.
- vengti bučiuoti mažus vaikus ir kūdikius į burną.
- vengti dalytis maistu ir gėrimais (įskaitant tuos pačius stalo įrankius/puodelius).

Laikydamiesi šių paprastų atsargumo priemonių, galite žymiai sumažinti riziką užsikrėsti infekcija nėštumo metu.

Jei manote, kad gimdymas prasidėjo, kreipkitės patarimo į gimdymo skyrių.